

Programa

Curso de formación de 100 horas repartidas en cinco fines de semana, donde aprenderás a realizar una sesión completa de Masaje Yoga, para eliminar contracturas musculares y aliviar dolores musculares. El objetivo del curso es dotar al alumno de los conocimientos básicos de la técnica y de la anatomía, para poder empezar a realizar sesiones de Masaje Yoga en personas que no tengan problemas físicos o patologías específicas.

No hay requisitos para la admisión al curso.

Parte teórica

1. Anatomía, Sistema Esquelético, los huesos del cuerpo.
2. Sistema muscular básico.
3. Principios generales del Masaje Yoga.
4. Principios generales del Yoga.
5. Coaching para el desarrollo y puesta en marcha de la actividad profesional.

Parte práctica

Secuencias del Masaje Yoga: trabajarás dando y recibiendo masajes.

1. Músculos de la espalda, cuello y brazos.
2. Técnica de masaje de pies en la espalda.
3. Músculos de las piernas traseras y ejercicios básicos.
4. Técnica de masaje de pies en las piernas posteriores.
5. Músculos de las piernas anteriores y ejercicios básicos.
6. Músculos del abdomen y del tórax.
7. Músculos del cuello y la cabeza.
8. Sesión completa.

Didáctica

Práctica de la técnica en sesiones semanales de una hora y media. Las horas de prácticas serán documentadas y supervisadas por el instructor principal del curso.